

# Уход за телом

Если вы ухаживаете за ослабленным или обездвиженным человеком, помните о правилах гигиены и специальном уходе за телом!

## О чем нужно помнить



### Гигиена

Ухаживать за телом больного нужно каждый день, даже если он обездвижен или находится без сознания.



### Уважение

Предупредите больного о процедуре и получите его согласие, создайте максимально комфортные условия.



### Отвлечение

Водные процедуры позволяют человеку расслабиться и ненадолго забыть о болезни.



### Комфорт

Чистая кожа и волосы — базовая потребность любого человека, очень важно сохранять ощущение чистоты и свежести.



### Безопасность

Сухая, неочищенная кожа увеличивает риск появления пролежней и потницы.



### Текущее состояние больного

При необходимости разделите мытье тела и головы на 2 раза.

## Можно и нужно



Ежедневно обтирайте больного влажными хлопчатобумажными салфетками или губкой.



По мере необходимости, но не реже 1–2 раз в неделю мойте тело и голову.



Используйте дезодорант по его желанию.  
Лучше — спрей без запаха.



1–2 раза в день, а также после смены подгузника обязательно протирайте интимные зоны влажными гигиеническими салфетками или мойте водой, чтобы устранить неприятный запах и снизить риски заражения инфекцией, воспаления и появления опрелостей.



Не забывайте тщательно вытирать насухо кожу, особенно все складки для предотвращения опрелостей.



фонд помощи  
хосписам

**Вера**



Горячая линия помощи  
неизлечимо больным людям

**8 (800) 700-84-36**

Веб-сайты

[www.fond-vera.ru](http://www.fond-vera.ru)  
[www.pro-palliativ.ru](http://www.pro-palliativ.ru)

# Гигиена лежачего больного в кровати

## Вам понадобится:



Три полотенца — для лица, тела, ног.

Разные предметы для разного применения нужны для соблюдения правил гигиены



Впитывающая пеленка.



Перчатки (для гигиены интимных зон).



Хлопчатобумажные салфетки для мытья.



Две губки — для тела и интимных мест.



Крем.



Два таза с водой — для верхней и нижней частей тела.

## Температурный режим



+24 °С

Минимальная температура воздуха в комнате.



+36...37 °С

Оптимальная температура воды.

Проверять ее лучше внутренней стороной запястья.



При необходимости смазывайте части тела больного увлажняющим кремом после мытья.

## Подготовка к процедуре

- 1 Сообщите человеку о предстоящей процедуре, спросите согласия.
- 2 Во время мытья говорите ему обо всех действиях.
- 3 Обязательно вымойте руки до и после процедуры. Это защищает вас и больного от распространения инфекции.
- 4 Перед началом процедуры закройте окна и дверь в комнату или отгородите больного ширмой, чтобы он не чувствовал смущения.
- 4 Заранее приготовьте все необходимое, чтобы не оставлять человека одного, пока вы будете ходить за нужными предметами.

Разденьте человека, предварительно спросив его согласия. Одеяло опустите до талии. Помните о достоинстве человека — во время процедуры должна быть закрыта верхняя или нижняя часть тела.

- 3 Если больной в состоянии участвовать в процессе, дайте ему возможность помочь вам: пусть он сам вымоет руки, лицо, интимные зоны. Самостоятельность важна!



Если движение причиняет человеку боль, проконсультируйтесь с врачом и заранее дайте человеку обезболивающее (или замените неэффективное средство).

## Последовательность

- 1 Лицо, шея, руки, грудная клетка, живот, спина.
- 2 Ноги.
- 3 Бедра и интимная зона.



# Метод протирания

## Верхняя часть тела

- 1 Устройте больного в положение полусидя. Положите ему под голову впитывающую пеленку.
- 2 Протрите влажной салфеткой лицо, кожу за ушами, шею.
- 3 Просушите обработанные участки тела полотенцем.
- 4 Переложите пеленку под правую руку по всей ее длине. Помойте губкой предплечье, плечо, подмышечную впадину, руку. Вытрите насухо.
- 5 Затем переложите пеленку под левую руку и повторите действия.
- 5 Передвиньте пеленку под спину человека и помойте губкой грудь и живот. Вытрите насухо.
- 7 Поверните больного на удобный для него бок, оставив пеленку вдоль спины.
- 8 Вымойте спину до талии, насухо вытрите.



Вы можете приобрести специальную надувную ванну для мытья в кровати. Она продается в магазинах медтехники.



**Если у вашего близкого есть раны и/или пролежни, это не причина пренебрегать гигиеническими процедурами.**

**Пролежни можно мыть.**

## Нижняя часть тела

- 7 Смените воду.
- 2 Переложите больного на спину, пеленку подложите под ноги.
- 3 Уберите одеяло снизу, накройте верхнюю часть тела человека, чтобы ему не было холодно.
- 6 Помойте поочередно обе ноги, протирая голени, колени, межпальцевую область.
- 6 Положите больного человека на бок, пеленку — под ягодицы.
- 6 Помойте ягодицы, ягодичную складку и задний проход.
- 7 Протрите кожу полотенцем, нанесите крем.
- 6 Наденьте перчатки. Возьмите чистую емкость, налейте в нее чистую воду.
- 7 Поверните больного человека с бока на спину.
- 10 Согните ноги в коленях.
- 6 Помойте интимные зоны человека, включая паховые сгибы. Движения должны быть по направлению сверху вниз.
- 12 Вытрите сухим чистым полотенцем.
- 12 Наденьте на человека чистый подгузник (при необходимости), одежду.
- 14 Удобно уложите человека в кровати и накройте его одеялом.

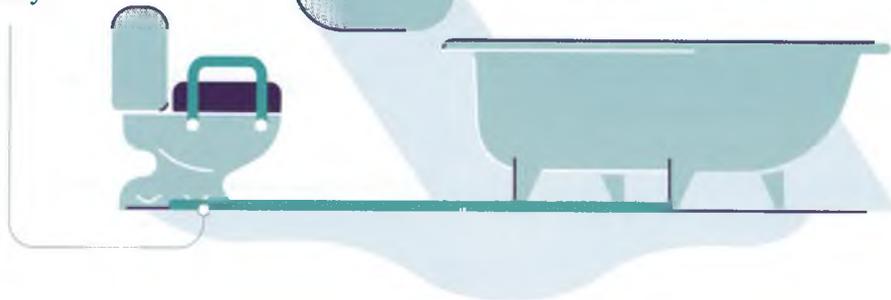


Всегда предупреждайте больного о действиях, которые собираетесь совершить, даже если вам кажется, что он вас не слышит.

# Если состояние больного позволяет ему самостоятельно принимать ванну, оборудуйте ванную комнату правильно

## Оборудование ванной

Противоскользящие коврики в ванне и на полу



Опорные ручки на стене и с краю ванны

Удобное сиденье для маломобильного человека

Крепится на ванну. Или табурет на нескользящих ножках (можно приобрести в магазине медтехники).

## Техника безопасности

- 1 Выждите 2 часа после приема пищи.
- 2 Попросите больного сходить в туалет до мытья.
- 3 Наденьте на себя нескользящую обувь с низким каблучком и задником.
- 4 Снимите с себя все украшения, за которые больной может зацепиться.
- 5 Проверьте состояние больного — по возможности перенесите процедуру, если у него температура, повышенное/ пониженное давление.
- 6 Если больной во время мытья упал, обязательно насухо вытрите его и оденьте или оберните полотенцем прежде, чем поднимать. Мокрое тело скользит, человек может снова упасть и получить травму.



Если вы помогаете вашему близкому принимать ванну, помните о технике безопасности.

## Нельзя



**Не используйте пасту Лассара, цинковую мазь, спиртовые растворы, марганцовку.**

Они сушат кожу и могут образовывать микротрещины.



**Не используйте тальк.**

Он образует комки, требует тщательного вымывания, а также может содержать примеси асбеста, признанного опасным для здоровья.



**Не применяйте масляные растворы.**

Масляная пленка не пропускает воздух и не дает коже дышать.

### Научные консультанты:

Е. Н. Семенова, ГБУЗ «Центр паллиативной помощи ДЗМ»;  
Е. А. Дружинина, филиал «Хоспис «Царицино» ГБУЗ «Центр паллиативной помощи ДЗМ»;  
А. Н. Ибрагимов, ГБУЗ «Центр паллиативной помощи ДЗМ», ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ».

Тираж 5000 экз. 2019 г.